EL AZÚCAR UN ENEMIGO SILENCIOSO

SHARON ROMERO

Tabla de contenidos

Tabla de contenidos..... 2
Introducción.....3
Presentación del reporte.....4
Razón 1 - te hace subir de peso..... 5
Razón 2 - aumenta el riesgo de pa..... 6
Razón 3 - es perjudicial para tu c..... 7
Razón 4 - te deja con hambre..... 8
Razón 5 - baja la inmunidad..... 9
Razón 6 - puede dañar tu hígado.....10
Razón 7 - estropea tus dientes.....11
Conclusión.....12

INTRODUCCIÓN

Apreciado lector, bienvenido a este documento digital que he preparado para ti que tienes problemas con el azúcar tal vez porque sufres de diabetes o simplemente porque te gusta llevar un estilo de vida saludable y como bien sabrás este elemento es una gran amenaza para nuestra salud si abusamos de ella. Uno de los mayores problemas es que muchas veces abusamos del azúcar sin siquiera percatarnos, ¿Qué quiero decir con esto?

Te daré algunos ejemplos para que entiendas mejor, una situación conocida de sobreconsumo inconsciente de azúcar es cuando nos servimos un vaso de Coca-Cola, un vaso de este refresco contiene aproximadamente 21gr de azúcar lo que serían 4 cucharadas de este peligroso elemento, imagínate la cantidad de azúcar que ingerimos con unos 2 o 3 vasos de refresco. Ahora otro ejemplo sería cuando tomamos un helado, que en 100 gramos de helado podríamos encontrar 21gr de azúcar y esto en cucharadas serían 4.

APENAS DOS

Con estos dos sencillos ejemplos te puedes dar cuenta que muchas veces no es que queramos hacernos daño a nosotros mismos consumiendo X alimento en exceso sino que en ocasiones no somos conscientes de lo que estamos comiendo y como los ejemplos anteriores existen muchos más, pero esta es solamente la introducción, te invito a leer el documento completo para que te nutras de conocimiento saludable.

PRESENTACIÓN DEL REPORTE

¿QUÉ CONTIENE?

En este reporte te quiero presentar 7 razones para que abandones el azúcar o para que por lo menos consideres reducir su consumo debido al gran daño que puede llegar a ocasionar en tu salud. Si bien esos son mis consejos la decisión final obviamente la tienes que tomar tú, yo solo te digo lo que considero que es mejor para tu salud. Una vez aclarado esto comencemos.

RAZÓN 1:
TE HACE SUBIR DE PESO

Seguramente ya habrás oído decir que las grasas son las culpables de hacer que subamos de peso o son las que no nos dejan perder peso, sin embargo aunque eso puede ser verdad, el azúcar también tiene una gran cantidad de culpa en esto, incluso en algunos casos puede llegar a ser el culpable principal por debajo de las grasas. El exceso de azúcar en nuestro cuerpo provoca que el hígado trabaje muchísimo más para calibrar el sistema, transformando el azúcar en grasa para que de esta manera tus niveles de insulina se mantengan estables. Si dejas el consumo de azúcar o lo reduces, tu cuerpo tendrá la capacidad de calibrarse de manera mucho más fácil sin que sea necesario un esfuerzo extra del hígado.

RAZÓN 2: AUMENTA EL RIESGO DE PADECER CÁNCER

Aunque los estudios que se han hecho últimamente con respecto a este tema, no han encontrado una conexión directa entre el azúcar y el cáncer, el problema se origina por el aumento de peso como lo vimos en el punto anterior. Como ya sabemos el abuso del azúcar provoca que subamos de peso y a su vez el sobrepeso es quién aumenta considerablemente las probabilidades de desarrollar cáncer. Se han llegado a relacionar el sobrepeso con trece tipos de cáncer. Es más se considera que después del tabaco, la obesidad es el factor que tiene más riesgos de desarrollar cáncer. De igual manera, el sobreconsumo de azúcar eleva la actividad de una proteína que se llama b-catenina. Esta proteína está estrechamente asociada a la proliferación de células cancerígenas.

RAZÓN 3: ES PERJUDICIAL PARA TU CORAZÓN.

Cuando comienzas una dieta puedes llegar a pensar que todos los alimentos que estás consumiendo son saludables, pero la realidad es que los alimentos que son dulces y que están incluidos en esta dieta podrían llegar a ser dañinos para la salud. Los estudios dan a entender que las dietas que contienen mucha azúcar o una alta carga glicémica
están relacionadas con un mayor riesgo de sufrir de enfermedades cardíacas. El sobreconsumo de azúcar es el responsable de que aumenten los triglicéridos en la sangre, esto debido a que es un tipo de grasa que almacenan calorías adicionales de azúcar y disminuye los niveles protectores de colesterol.

RAZÓN 4: TE DEJA CON HAMBRE

Seguramente te ha pasado que comes entre comidas o te la sensación de tener hambre a cada rato y crees que estás obsesionado con comer, pero la realidad podría ser que enserio tienes hambre y esto se justificaría aún más si acostumbras a consumir alimentos elevados en azúcar ya que se sabe que el azúcar NO sacia el hambre. Esto además nos lleva a comprobar que efectivamente el azúcar puede hacernos subir de peso de manera acelerada ya que si consumimos mucha azúcar esta se convierte en grasa pero además nos da la sensación de que no hemos comido nada o que hemos comido muy poco y seguimos consumiendo más y más alimentos, manteniéndonos de esta manera siempre inmersos en ese círculo vicioso.

RAZÓN 5:
BAJA LA INMUNIDAD

Nuestro sistema inmunológico está constantemente respondiendo a estímulos endógenos y exógenos, esto puede ser por los alimentos que consumimos, por el estrés o incluso por el aire que respiramos, es decir, nuestro cuerpo en general siempre está buscando las mejores formas de mantener la homeostasis. Son diversos los estudios e investigaciones que indican que una dieta rica en frutas y verduras mejora considerablemente nuestro sistema inmunológico. Por otra parte, una dieta rica en alimentos procesados y azúcares artificiales puede eliminarlo o debilitarlo. Adicionalmente se sabe que cuando hay un sobreconsumo de azúcar, los glóbulos blancos disminuyen su capacidad para combatir bacterias, patógenos y virus.

RAZÓN 6: PUEDE DAÑAR TU HÍGADO

Debido a que es uno de los órganos más grandes y complejos que tenemos y además es uno de los principales almacenes de glucosa en forma de glucógeno, ya que cuando consumimos alimentos o bebidas con mucha azúcar, el azúcar en la sangre aumenta y segrega insulina, de esta forma el hígado responde a la insulina al encontrar el azúcar en la sangre para producir glucógeno. Al final el hígado va a procesar todo el almacenamiento de glucógeno en grasa. El mensaje final acá es que mientras más carguemos de trabajo a nuestro hígado hay mayor riesgo de que este valioso órgano resulte dañado.

RAZÓN 7: ESTROPEA TUS DIENTES

Para finalizar he decidido mencionar este punto que es más conocido pero muchas veces nos olvidamos de los problemas más sencillos y los dejamos pasar. Aunque sorprendentemente, el azúcar directamente no es la principal causa de caries, ya que lo que finalmente termina provocando las caries es el ácido, no el azúcar. Pero aun así hay una relación entre el azúcar y el ácido, esto es porque el azúcar provoca que las bacterias de nuestra boca produzcan el ácido que finalmente termina causando el daño en nuestros dientes, es decir, mientras más azúcar se consume, más ácido se creará en nuestra boca y esto se traduce a que hay mayor riesgo de caries.

CONCLUSIÓN

Como habrás podido notar no es para nada beneficioso consumir azúcar en exceso, son muchos más los problemas que los beneficios y desafortunadamente nos han hecho creer que para comer rico es necesario sí o sí depender del azúcar para preparar nuestros alimentos, esto me llevo a reflexionar durante mucho tiempo y pensé que tenía que haber una manera de comer rico y sin la necesidad de utilizar azúcar en la preparación de los alimentos y claro descubrí que existen otras formas más saludables de endulzar nuestros alimentos, descubrí también que comer rico no necesariamente tiene que ser comer dulce ya que hay alimentos deliciosos y son salados, en fin fue en este momento cuando me nació la idea de hacer un libro de recetas en donde no se tenga que utilizar azúcar y aun así se pueda disfrutar de un momento agradable con una comida deliciosa. Y en este momento después de mucho trabajo me gustaría presentarte mi libro:

DESAFÍO 40 DÍAS SIN AZÚCAR

es un libro que contiene +40 recetas deliciosas sin azúcar para que puedas preparar en casa y disfrutar junto a tu familia si así lo deseas, te dejo el enlace a la página de mi producto para veas más información:

VER MAS INFORMACIÓN